

Bölcsőde 20 hónap felett

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 29

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	2026.03.28 Szombat	2026.03.29 Vasárnap
Reggeli	Tejeskávé /bölcsőde/7 E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli1,6 E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Szárnymájkrém7 E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér1 E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Tej, UHT (2,8 %)7 E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Karottás (sárgarépás) ligamargarin E: 26kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli1,6 E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tej, UHT (2,8 %)7 E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (2,8 %)7 E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér1 E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (2,8 %)7 E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Ovis kifli 30 g1,7 E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Babapiskóta1,3 E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g	natúr joghurt7 E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Kenyér (félbarna)1 E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 98kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Túró rudi 30 GR7 E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Sóskamártás1,7 E: 267kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Főtt tojás3 E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szilvaleves1,7 E: 67kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g Töltött csirkecomb felső1,3 E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizi-bizi E: 146kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vitamin saláta E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g	Sült csirkemell csíkok E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldbabfőzelék1,7 E: 159kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Brokkoli főzelék1,7 E: 199kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 14g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Sertéspörkölt feltét1 E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Vagdalt pogácsa / tepsiben sültve/1,3 E: 99kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgaborsó főzelék1 E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)1 E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém4 E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)1 E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Császárszemle1,7 E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek hónapos E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Banános túrókrém7 E: 101kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kalács (foszlós)1,3,7 E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kakaós csiga1,3,7 E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Vegetáriánus pástétom olívaál E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Energia:	911,72kcal	778,51kcal	870,26kcal	906,36kcal	928,01kcal	kcal	kcal
Zsír:	42,32g	25,53g	33,49g	33,17g	29,51g	g	g
Telített zsírsav:	3,80g	7,93g	4,00g	4,63g	6,34g	g	g
Fehérje:	26,43g	39,30g	33,77g	33,66g	44,57g	g	g
Szénhidrát:	101,03g	91,16g	103,08g	113,51g	114,56g	g	g
Hozzáadott cukor:	37,23g	19,35g	27,84g	33,25g	13,32g	g	g
Só:	1,36g	1,78g	1,55g	1,51g	1,76g	g	g
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu	387,32mg	505,67mg	360,01mg	351,08mg	315,33mg	mg	mg
Ca:							
Allergének:							

A változás jogát fenntartjuk!